Le Mouvement Spontané Naturel dans la méthode Taovie - Jean-Marc Ortéga

www.taovie.com

CALME SANTE BIEN-ETRE FELICITE PLAISIR ENERGIE SERENITE VITALITE S'AMUSER DANSER PRENDRE SOIN DE SOI DES AUTRES…

L'Ecole de bien-être **TROISIEME SOUFFLE** vous propose des activités de loisirs orientées vers la santé, **le plaisir de se sentir bien** dans un corps tonique, bien dans sa tête, et des activités permettant de se détendre, de retrouver **calme et sérénité**… ou parfois de retrouver de l'élan, de la **vitalité** et du courage !

Dans ce document :

A. Qu'est-ce que propose l'école *Troisième Souffle* ? Les différents aspects de la Méthode Taovie
B. Les champs disciplinaires explorés et faisant l'objet de pratiques : corps, conscience, souffle, énergie, lien
C. Les 7 étapes du processus d'apprentissage conduisant à vivre le Mouvement Spontané Naturel

A - Qu'est-ce que propose l'école *Troisième Souffle* ? Les différents aspects de la Méthode Taovie

Pourquoi passer la porte d'une école de bien-être comme *Troisième Souffle* ? La réponse semble être dans la question. Nous imaginons y trouver quelques bonnes idées pour prendre régulièrement le temps de faire de vraies pauses, pour prendre du recul et se régénérer, se faire plaisir, stimuler ses talents cachés de danseur, de danseuse, de guerrier (pacifique), de yogi, d'ami… se distraire, partager, **s'amuser**, se relaxer et reprendre des forces.

LES DIFFERENTES FACETTES DE LA METHODE DE BIEN-ETRE TAOVIE

La méthode de bien-être TAOVIE comporte différentes pratiques : la Gym douce Spirale, la pratique du **Corps Poétique**, la culture du Souffle Interne, **la Méditation en Pleine Conscience**, l'induction d'états émotionnels positifs par les respirations sensibles, **la Danse de l'énergie** qui entraîne les corps dans une expression spontanée et chantée, **la Boxe avec l'Ombre et la Lumière** qui permet, sous forme ludique, d'utiliser la métaphore du combat (non-violent) pour exprimer sa vitalité et s'harmoniser avec les gestes et le corps de l'autre, les contemplations de résonance…

TROISIEME SOUFFLE, UNE ECOLE DE VIE

Un peu de clarté. L'intention de l'enseignement Taovie est de proposer des pratiques favorisant la santé, le bien-être, la tranquillité d'esprit, la paix intérieure, et le bonheur : tout un programme ! Cela peut paraître utopique, audacieux, ambitieux… notons simplement que les pratiquants Taovie vivent cette intention juste comme une bonne idée ; ça a du sens.

Cependant, s'offrir ces instants de bonheur - y compris lorsque le fleuve de la vie devient un torrent impétueux, demande des ressources particulières… La porte d'entrée de cette démarche a consisté à faire le choix de nous poser deux questions : « Comment je rêve ma vie ? » et « Qu'est qui me rendrait la vie plus belle ? »… Puis, à décider de nous mettre en quête de réponses, tranquillement, concrètement, pas à pas, et avec humilité…

C'est une recherche, en tous cas c'est la nôtre au sein de l'école de bien-être *Troisième Souffle* et c'est ce qui fait l'objet de l'enseignement de la Méthode Taovie. En fait, notre devise : « Etudier, Pratiquer, Partager, Méditer » nous invite à trouver les ressources pour vivre de manière optimale l'instant présent, chaque moment de notre vie, pleinement. Sans regret, sans remords, rancœur ou rancune, sans riposte violente… Avec douceur, fermeté lorsque cela est nécessaire, avec tendresse et amour…Pleinement présent à ce qui est là et qui nous demande une réponse adaptée, humaine...

CREER LES CONDITIONS D'UN APPRENTISSAGE JUSTE ET D'UNE EVOLUTION POSITIVE

Les pratiques énergétiques, les pratiques de conduite du souffle et de chant, les pratiques méditatives et contemplatives, ainsi que les pratiques corporelles de tonification musculaire, d'étirements, de relâchement et de détente… Toutes ces pratiques constituent une sorte de préparation du corps et de l'esprit destinée à faciliter la pratique ultime : le ***Mouvement Spontané Naturel*** qui, lui, se pratique dans tous les contextes de la vie.

À l'image du danseur, qui chaque jour fait ses exercices d'assouplissement afin de maintenir son corps prêt pour la pratique de la danse, les respirations, les méditations, les exercices corporels, les techniques énergétiques… permettent de préparer l'apprenti à danser la vie. Quel voyage souhaitons-nous entreprendre, vers quelle destination et avec quel véhicule… ! Notre corps ? Comment prendre soin, comment le préparer pour qu'il puisse être traversé par les courants forts de la vie intense ?

Maintenir son **corps** en bonne forme, **respire**r pleinement pour capter les ressources vitales, avoir une **conscience** claire, rester **sensible émotionnellement** pour mieux comprendre les évènements de la vie… le corps, la respiration, la conscience, la sensibilité émotionnelle… voici les thèmes constituant la « *préparation* » à la danse de la vie par le Mouvement Spontané Naturel.

B - Les champs disciplinaires explorés et faisant l'objet de pratiques : corps, conscience, souffle, énergie, lien

CORPS

. GYM TAO. C'est une Gymnastique douce et lente en mouvements spirales qui favorise naturellement la santé et permet la naissance d'un *Corps-liane*, harmonisé et prêt à suivre la circulation de l'énergie interne…

. MODELAGE CORPOREL. Le corps se prépare au lâcher-prise : relâchement musculaire, secouements, stretching des méridiens, automassages percutés, effleurements stimulants l'énergie, massage du visage… Autant d'exercices permettant éveil, plasticité et réceptivité du corps…

. BOXE AVEC L'OMBRE ET LA LUMIERE. C'est une Danse joyeuse d'expression de la vitalité… Il s'agit de mener seul, un combat où le corps est délié, s'amuse à virevolter, exprime sa force et sa douceur… *Qui n'a pas boxé héroïquement des adversaires imaginaires devant son miroir… ?*

CONSCIENCE

. PLEINE CONSCIENCE. La Pleine Conscience de l'Esprit. C'est une technique d'éveil, issue du Yoga Vipasâna – le yoga de l'esprit - et du Bouddhisme Tibétain ; il s'agit de « V*ivre l'instant présent* », suivre le souffle, le fil de l'énergie, de laisser s'ouvrir le cœur… être présent à soi, aux autres, à l'environnement, pleinement vivant, dans chaque activité de la vie quotidienne…

. CONTEMPLATIONS DE RESONANCE. Une technique de connexion à des sources d'énergies naturelles, les *Nourritures Contemplatives* : le lac immobile : mon esprit est immobile, le soleil se lève : la force de la vie monte en moi, la forêt silencieuse : le silence apaisant se diffuse dans tout mon être, le torrent impétueux : je m'enhardis, le ciel étoilé : tout s'ouvre avec humilité, la montagne immuable : je me sens éternel…

. MOUVEMENT SPONTANE. Le *Mouvement Spontané Naturel, Sensible* consiste à laisser le geste naître spontanément de la sensation, l'intuition, l'émotion présente… Une chorégraphie apparaît, le corps libre l'exprime… à partir de l'état d'âme de l'instant… ce qui vient… est.

RESPIRATION

. TOUCHER EMOTIONNEL. Cette pratique consiste à développer un Toucher Emotionnel par le souffle. Il s'agit d'apprendre à pratiquer des respirations sensibles induisant des états de conscience particulièrement bienfaisants, apaisants (Béatitude, équanimité, sérénité et félicité…)

ENERGIE

. QIGONG TAOISTE NATUREL. Les maîtres alchimistes Taoïstes nous ont appris à maintenir notre santé en nous conformant au « fonctionnement naturel des choses » : comment le vent anime la prairie, comment la vague déferle harmonieusement sur la plage, comment le torrent furieux se fraie un passage entre les rochers recherchant la terre tendre pour y creuser son lit et s'apaiser… C'est aussi une pratique de nos adaptations naturelles *transformées en techniques de bien-être* : sursauter, bailler, trembler, soupirer, frissonner, éternuer, claquer des dents, ronronner ! Des vertus sont à la clé de ces pratiques spontanées… Il s'agit là, au fond, d'explorer la culture du Souffle Interne, de l'énergie vitale naturelle (Des méditations énergétiques basées sur des enseignements ancestraux… et des pratiques de santé très rigoureuses)

. PRATIQUES DU CORPS IMAGINAIRE ET POETIQUE. Les Scènes du *Corps Poétique* consistent à pratiquer des corps-gestes imaginaires, des visualisations sensorielles… « *L'Enfant-Dragon se berce, joue les derviches, puis s'endort* paisiblement », « *La Baleine-mère frappe la vague avec amour* »…

DANSE DE L'ENERGIE. C'est une Danse de l'Energie Vitale : il s'agit de danser dans la *Matrice énergétique*, dans le *Mandala* des gestes spirales… Cette pratique consiste à contempler des spirales colorées dessinées dans le Mandala Energétique puis à se lever et à danser ces spirales visualisées en méditation active… L'**AquaTao** est une pratique de la Danse de l'énergie dans l'eau. D'autre sensations, d'autres mouvements… une expérience vécue avec un doux sentiment océanique.

LIEN – SE RELIER

. DIALOGUES GESTUELS. Il s'agit là de *poussées des mains*, un partage d'énergie avec partenaire… Les corps se parlent… les mains se croisent… le geste spirale crée l'harmonie et réconcilie les corps séparés…

. JEUX DE COMBAT. Divertissante, c'est *une joute* avec des énergies qui ressemblent à un combat ; la forme est ludique et très dansée. L'objet est de se familiariser avec notre capacité d'accueil de l'agressivité de l'autre, sa transformation et notre réponse : renvoyer de l'énergie, pacifique… Cela permet d'apprendre à libérer sainement sa colère et développer des ressources de transformation de nos frustrations et de notre propre agressivité…

. AUTODEFENSE NON-VIOLENTE. Il s'agit là d'une pratique non-violente de gestes d'autoprotection destinés à préserver la vie… Comment se protéger en cas d'agression sans utiliser à son tour la violence ? La Méthode TAOVITAL tente de répondre à cette question.

C - Les 7 étapes du processus d'apprentissage conduisant à vivre le Mouvement Spontané Naturel

7 Formes, 7 voies, 7 Principes

1. SENTIR COMMENT LA RESPIRATION ET LE DEPLACEMENT DE L'ENERGIE INTERNE ANIMENT LE CORPS

Il s'agit de proposer des pratiques centrées sur le mouvement du corps produit par les souffles interne et externe : le mouvement de la respiration et les mouvements de l'énergie circulant dans le corps animent celui-ci. Il s'agit de laisser le corps se mouvoir, être mu par le déplacement du souffle, l'inspiration qui ouvre le corps, l'expiration qui laisse le corps revenir, se relâcher… L'énergie qui monte et élève le corps vers le ciel, l'énergie qui descend et ramène corps à son point d'origine, au centre de la terre… Les 8 directions de l'espace et les 12 principes énergétiques sont explorés sous l'effet des souffles : en haut et en bas, à droite et à gauche, en avant et en arrière, en rotation vers la droite et vers la gauche…

2. APPRENDRE A MANIER AVEC HABILETE L'ENERGIE EN DANSANT DANS LA MATRICE ENERGETIQUE

Il s'agit ici d'entreprendre une pratique reposant sur les gestes et les mouvements spirales du Mandala Energétique. Le Mandala Energétique est le Corpus Technique de tous les gestes, chorégraphies et trajectoires énergétiques du corps en mouvement - en accord avec le mouvement universel de l'énergie ; ce dessin du Mandala Spirale a été visualisé en méditation par le fondateur de l'école, et c'est sur cette base inspirée que l'enseignement a été construit.

Une fois connecté au Mandala, il s'agit de laisser le corps suivre le déplacement de l'énergie dans la Matrice Energétique en utilisant principalement 4 modes de développement de l'énergie : l'Engendrement (enchaîner), la Réversibilité (inverser), la Transformation (mouvement en forme de 8, de spirales), le Jaillissement instantané (ou explosion spontanée). Le Mandala Energétique est une matrice de lignes spirales dessinées dans l'espace, comportant des entrelacs, des arabesques, des cercles, des spirales complexes.

Le danseur évolue dans l'espace imaginé de la Matrice. La danse proprement dite est précédée d'une méditation au cours de laquelle le praticien visualise les spirales colorées et lumineuses dans la matrice, il concentre son attention puis fusionne, comme dans un rêve, pour accomplir de manière fantasmatique la chorégraphie des gestes spirales. Ensuite, il se lève et danse son rêve dans l'espace réel. Les gestes et les mouvements du corps suivent, avec rigueur et naturel, le déploiement de l'énergie interne de façon harmonieuse : en aucun cas l'énergie est contrariée ou le geste est construit. Il coule, fluide, s'écoule dans le temps et dans l'espace de la Matrice de manière spontanée et naturelle.

Le Mandala Energétique – Danse dans la Matrice

Dessinez, c'est dansé !

3. DEVELOPPER SON CORPS POETIQUE POUR AUGMENTER SA SENSIBILITE

Les scènes du Corps Poétique consistent à pratiquer des corps imaginaires, des visualisations sensorielles… Il s'agit d'utiliser les métaphores du Corps Poétique et les visualisations mentales pour vivre des expériences sensorielles complexes, de mettre notre imagination au service du développement d'une sensibilité intelligente et bienfaisante.
Chaque chorégraphie, chaque séquence de Corps Poétique, apporte des vertus particulières : « *La Baleine-mère frappe la vague avec amour* », « *L'enfant-dragon se berce, joue les derviches puis s'endort paisiblement* », « *Le passager naît puis avance patiemment à rebrousse temps* », « *La jeune pousse s'élance vaillante vers le ciel au printemps et s'épanouit joyeusement* », « *Le serpent blanc se frotte en glissant contre les racines* », « *La feuille d'automne, maladroite, tombe sincèrement jusqu'au sol* »….

Le processus psychocorporel utilisé dans cette création est le suivant : Visualisation > Intention > Attention > Concentration > Fusion… L'Observateur devient le phénomène observé. Se concentrer jusqu'à devenir l'océan, la forêt, le jaguar… Dans un ouvrage ancien de sagesse chinoise, « Le classique du vide parfait », Lie Tseu raconte une histoire. En voici approximativement la teneur. Un jour, Confucius se promenait dans la montagne quand soudain il vit, dans un torrent, un vieillard ballotté par des flots violents, emporté à une vitesse effroyable au milieu des tourbillons… Aussitôt, il somme ses assistants d'aller porter secours… C'est alors qu'il voit le vieillard sortir tranquillement du torrent et s'asseoir sur un rocher pour se sécher. Confucius lui demande alors : « N'avez-vous pas eu peur ? N'êtes-vous pas insensé de faire cela, vous auriez pu mourir ! » Alors, le vieillard lui répondit : « Lorsque je suis dans le torrent, je *suis* le torrent. Je suis dans le Tao. » Cela est la fusion.

Bonne leçon de nos ancêtres : choisissons à quoi nous souhaitons nous connecter afin que des échanges puissent se faire. Que ça circule… En se connectant à la vie, en fusionnant avec le torrent de vie, nous bénéficions de sa force... De sa protection, de son amour. La pratique du Corps Poétique permet de découvrir cela et de se relier à ce qui est vivant de manière directe… sans la distance de la pensée… A méditer… et surtout à pratiquer et à réaliser.

4. PRATIQUER L'IMMUABILITE, LE SILENCE INTERIEUR, L'IMMOBILITE

Il s'agit là de se centrer sur le Point Unique, le point de non-transformation, à partir duquel toutes les transformations et manifestations sont possibles. Souvenons-nous que le moyeu est immobile quand la roue tourne. Est-il possible de placer sa conscience, de concentrer toute son attention, uniquement sur une seule chose, puis d'intensifier cette focalisation de l'attention jusqu'à la fusion… Ici aussi, l'observateur fusionne avec la chose observée, alors nous devenons ce sur quoi nous avons concentré toute notre attention de manière juste, sur ce point immobile, immuable, qui nous relie de manière immanente à la vacuité, à ce vide - potentiel de tout ce qui peut se manifester… En fusionnant avec ce point immobile, silencieux, tranquille nous accédons au calme profond, au nirvana… une sérénité qui entraîne une douce félicité, une forme de béatitude apaisante. Il s'agira de maintenir cette paix intérieure, cette tranquillité d'esprit, ce calme profond et cette immobilité de la conscience… pendant la pratique de la danse énergétique et du *Mouvement Spontané Naturel*.

C'est là l'enjeu : pouvoir bouger de manière rapide, harmonieusement chaotique, partir dans tous les sens, laisser jaillir l'énergie vitale au travers de gestes spirales tourbillonnants, de son et de chants exhalés à pleine voix… Tout en gardant l'esprit serein et la conscience immobile. L'objet de cette pratique de l'immuabilité c'est de pouvoir bouger sans bouger, et garder une sérénité profonde au cœur de la tourmente.

Nous explorerons, par la même voie, *l'expérience fondamentale* du non être.
En effet, pour nous la question n'est pas : « Être ou ne pas être », mais plutôt comment : « Etre *et* ne pas être ». Il est facile d'entrevoir l'intérêt de développer cette faculté de pouvoir garder son calme et sa paix intérieure lorsqu'autour de nous tout est agité, bruyant, stressé ou violent… Garder le centre. Et, en second lieu, découvrir l'inanité de l'égo, l'illusion du moi… peut-être qu'une porte s'ouvrira alors vers une perception juste, une compréhension juste et une action juste : ce qu'il serait juste de faire, de dire dans telle ou telle situation… être en accord avec le monde tel qu'il est… encore une fois : sans distance.

5. SE CONNECTER A TOUT CE QUI EST VIVANT PAR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LAISSER APPARAITRE LE MOUVEMENT SPONTANE NATUREL

C'est la réalisation du ***Mouvement Spontané Naturel*** : tout ce avec quoi nous sommes relié nous influence, agit sur nous, notre corps, notre état d'âme, notre conscience, nous transforme, nous anime et crée en nous du mouvement, de la vie… Il ne s'agit pas ici de danser, d'exprimer, mais plutôt d'être « imprimé » par les événements, les phénomènes qui nous entourent. La pratique de la Pleine Conscience nous permet de nous connecter à tout ce qui est vivant en nous et autour de nous.

Ainsi, lorsque nous nous baladons dans la forêt, l'arbre nous parle et notre corps lui répond, la lumière et l'ombre, les senteurs d'humidité boisée, le vent qui se faufile entre les fougères, le silence des oiseaux… Tout ceci crée notre danse. Au bord du torrent, sous la cascade, face à l'océan, au sommet d'une montagne, au bord du lac,… Les yeux clos assis dans un bureau, au cœur de l'entreprise-fourmilière… Notre corps, nos gestes ne sont plus les mêmes, ils impriment, s'imprègnent des évènements qui se manifestent en nous et autour de nous… notre *Mouvement Spontané* reflète alors naturellement tout ce qui est vivant dans le moment présent… si nous sommes suffisamment sensibles et connectés… et libres, il sera heureux parfois de « se laisser agir » par les circonstances et les lieux, c'est le non-agir, le Wu-eï, et à d'autres moment il sera plutôt utile d'influencer positivement notre environnement afin de contribuer au retour de l'harmonie...

Observons cela : lorsque nous sommes dans un espace, prêt à danser la vie, le mouvement, la sensibilité, le corps, la conscience, le sentiment se transforment… lorsque, par exemple, un nuage assombrit la luminosité, lorsqu'une porte s'ouvre et qu'un courant d'air nous frôle, lorsqu'une fenêtre claque, lorsqu'une personne entre… Tout ceci nous change et change notre danse…

Ainsi, la pratique Taovie nous incite à nous mettre en lien avec ce qui est vivant en nous et autour de nous, avec soi, avec l'autre, avec le monde, l'univers, en contact avec l'immensité de l'espace et l'éternité du temps… Tout cela peut être dansé ici et maintenant de manière sensible et heureuse.

6. RENCONTRER, S'HARMONISER ET PARTAGER DE L'ENERGIE AVEC UN PARTENAIRE

Sous le prétexte du corps, des corps qui se rencontrent, partagent du geste et du mouvement, dansent la vie… c'est une pratique de l'autre, une pratique qui nous enseigne comment créer du lien avec tout ce qui est vivant. Dans ces pratiques dites : « d'harmonisation à quatre mains », il s'agit de faire l'expérience de la conscience du lien qui nous relie les uns aux autres, il s'agit de se connecter à ce qui est vivant chez notre partenaire.

Mais surtout la conscience que tout ce qui est vivant est uni, est UN. Le mouvement dansé et créé par plusieurs partenaires, s'adaptant l'un à l'autre, à la sensibilité, l'état émotionnel, la disponibilité, le corps de l'autre…
Comment accueillir cette personne avec qui nous dansons, comment lui transmettre de l'énergie, comment contribuer, par le partage des mains et des corps, et des cœurs, à faire en sorte que chacun se sente mieux et puisse vivre du bien-être. Parfois, il s'agira simplement de lui tenir compagnie, de partager un moment de tristesse ou de souffrance… Juste en étant relié avec empathie et en dansant le *Mouvement Spontané*, naturellement adaptée au moment présent.

Et si nous sommes tristes, nous partagerons ce moment de tristesse ensemble. Et, lorsque nous sommes joyeux, nous partagerons cette joie de vivre… Ensemble. Car c'est cela qui nous inspire : danser la vie, ensemble. Oui, ensemble.

7. LA PRATIQUE DE LA VERTU
Il nous semble important que l'enseignement TAOVIE - méthode de bien-être - clarifie l'esprit de la pratique, ses effets bénéfiques et ses limites : sous des formes diverses, conférences, débats, études, publications, méditations sur les principes, retour d'expérience… la philosophie de la non-violence, les secrets de santé des anciens sages taoïstes, yogis et chamanes, une orientation résolue vers l'amour et le bonheur…
Comment tout ceci peut être appliqué humblement pour améliorer notre vie quotidienne…. Cela demande des pratiques connectées et du partage…

C'est l'objet de ces méditations éveillées et partagées. Il n'y a pas de vérité. Il y a de l'écoute, échanger, des pratiques… peut-être que celles-ci nous aideront à vivre plus joyeusement et à nous orienter positivement. Notre intention est claire : la vie est belle… mode d'emploi ?

Les conditions les plus favorables pour pratiquer le Mouvement Spontané c'est de choisir un endroit calme dans la nature et se lancer dans l'expérience avec le corps sincère, la conscience claire, l'esprit libre et le cœur apaisé

---

www.taovie.com

POUR DECOUVRIR DES EXTRAITS DU MOUVEMENT SPONTANE NATUREL EN VIDEO, VOUS POUVEZ CLIQUER SUR LES LIENS CI-DESSOUS :

https://www.youtube.com/watch?v=QDgwMK4yaBs / https://www.youtube.com/watch?v=lmX08Htz-wk …